

Pfifferlingssalat auf jungen Spinat, Waldbeeren und Blüten

Zutaten für 10 Personen

- 0,2 kg Zwiebeln, rot, in Würfeln
- 0,1 kg Karotten, in Würfeln
- 50ml Rapsöl
- 0,1 kg Zucchini, in Würfeln
- Salz, Pfeffer, Obstessig nach Bedarf
- 50ml Rapsöl
- 0,8 Kg Pfifferlinge, klein
- 0,3 kg Joghurt, 3,5 %, Natur
- Honig, flüssig, nach Bedarf
- Obstessig, nach Bedarf
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 20 g Wildkräuter (Löwenzahn, Schafgarbe, Brennnessel)
- 0,15 kg Spinat, jung küchenfertig
- 50 g Radicchio, küchenfertig, geschnitten
- 0,3 kg Waldbeeren, gemischt
- Blüten, frisch der Saison

Zubereitung

1. Zwiebeln und Karotten in dem Rapsöl ohne Farbe anbraten, dann die Zucchini dazugeben mit Salz, Pfeffer abschmecken und mit dem Obstessig ablöschen.
2. Das Rapsöl in der Pfanne heiß werden lassen und nach und nach die kleinen Pfifferlinge scharf anbraten, mit dem Dressing anmachen und warmstellen.
3. Aus Joghurt, Honig, Obstessig, den Gewürzen und den Wildkräutern ein Dressing herstellen.
4. Den jungen Spinat mit dem Radicchio mischen, auf einen Teller mittig anrichten, mit dem Wildkräuter-Dressing nappieren.
5. Den lauwarmen Pfifferlingssalat gefällig darauf verteilen mit den frischen Waldbeeren der Saison und frischen Blüten garnieren.

TIPP: Als Vollendung karamellisierte Weissbrot-Croûtons obenauf geben.



Weitere Serviertipps

- Andere Pilze verwenden (Eggerlinge, Champignon, Austernpilze.)
- Wildkräuter austauschen durch Gartenkräuter (Frankfurter Sauce)
- Mit einer Vinaigrette (Essig/Wasser/Öl)



Küchentipp

- Kräuter nie zu fein schneiden und immer mit Fett (Öl) in Verbindung bringen (fettlösliche Vitamine).
- Kräuter beim Dressing sofort dazugeben, damit sie sich entfalten können.



Tipp zur Gartetechnik

- Salate und Kräuter nicht lange im Wasser liegen lassen (wasserlösliche Vitamine)

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (weniger Öl beim Anbraten, Joghurt 1,5 %, ohne Honig)
- Fettstoffwechselstörung (weniger Öl beim Anbraten, Joghurt 1,5 %, ohne Honig)
- Diabetes mellitus (ohne Honig)
- Purinarme Kost (weniger Öl beim Anbraten, Joghurt 1,5 %)
- Vegetarische Kostformen